

# WIE GUT SCHLÄFT DEUTSCHLAND?

Eine Umfrage über gesunden und ungesunden Schlaf



**KNAPPSCHAFT**  
DIE KRANKENKASSE



# Inhaltsverzeichnis

Editorial .....	<b>04</b>
Sechs Stunden Nachtruhe reichen nicht .....	<b>05</b>
Um den Schlaf gebracht .....	<b>06</b>
Das Syndrom der rastlosen Beine .....	<b>07</b>
Aufreibende Tage, quälende Nächte .....	<b>08</b>
Schlaf als Krebsvorsorge .....	<b>09</b>
Guter Schlaf auf Kasse? .....	<b>10</b>
Interview .....	<b>11</b>
Unsere Experten .....	<b>13</b>

# Editorial

„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!“, sagte bereits der Dichter Heinrich Heine. Er unterschlug dabei, dass die Nachtruhe so viel mehr ist, als diese romantische Umschreibung ausdrückt. Laut einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung macht der Schlaf ein ganzes Drittel unserer Existenz aus und ist noch dazu lebensnotwendig: In ausreichender Menge fördert er die Gesundheit und macht leistungsfähiger.

Bei zu kurzem oder zu schlechtem Schlaf drohen hingegen gesundheitliche Konsequenzen: Übergewicht, Bluthochdruck oder psychische Erkrankungen sind nur drei Beispiele von vielen. Ist der Schlaf über Jahre zu kurz oder zu schlecht, kann sich der Mangel an Regeneration und Rast auch ganz konkret auf die Lebenserwartung auswirken. In ruhelosen Nächten schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus, die unter anderem das Herz-Kreislauf-System belasten. Als eine der großen, bundesweit agierenden Krankenkassen liegt uns die Gesundheit

unserer Versicherten besonders am Herzen. Deshalb interessiert uns als Knappschaft auch das Schlafverhalten der Menschen in Deutschland: Wann gehen sie zu Bett? Wie schlafen sie? Was denken sie selbst über ihren Schlaf? In der repräsentativen Forsa-Umfrage „Wie gut schläft Deutschland?“ hat die Knappschaft diese und viele andere Fragen gestellt. Die Ergebnisse, die wir in dieser Broschüre zusammengefasst haben, helfen uns, den Bedürfnissen unserer Mitglieder gerecht zu werden.

Schon heute bieten wir ein umfassendes Gesundheitsangebot, das unseren Versicherten hilft, einen erholsamen und gesunden Schlaf zu finden. So verfügen wir über ein großes Expertennetzwerk, das im Falle von Schlafproblemen mit Rat zur Seite steht. Ferner bietet die Knappschaft ihren Mitgliedern schlafmedizinische Zentren und die Förderung spezieller Therapieplätze. Die Umfrage hat deutlich gemacht, wie wichtig diese Angebote sind: Ein Viertel aller Deutschen schlafen eher oder sogar sehr

schlecht. Unsere Experten Dr. Sven-Olaf Schneider und Prof. Dr. Ingo Fietze ordnen die Ergebnisse für Sie ein, helfen das Schlafverhalten der Deutschen zu verstehen und geben Tipps für einen besseren Schlaf.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen



**Bettina am Orde**

Geschäftsführerin der Knappschaft



# Sechs Stunden Nachtruhe reichen nicht

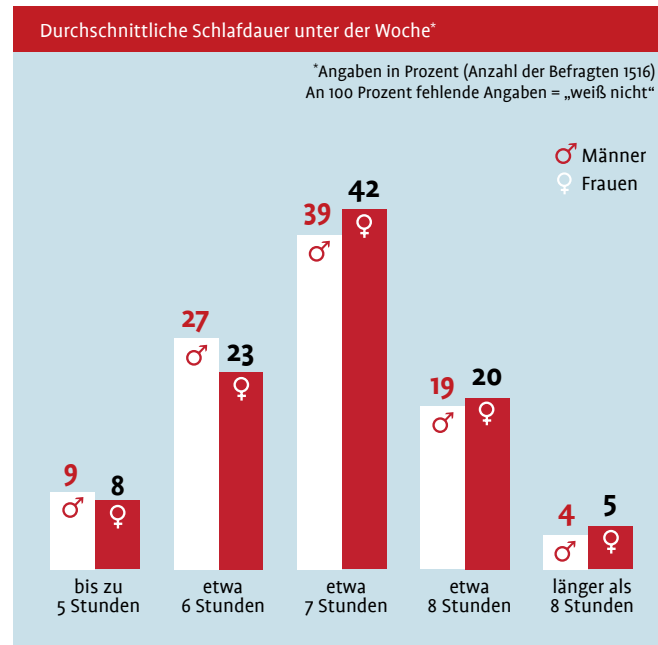
## Wie schlechter und zu kurzer Schlaf die Lebenserwartung senken

Die Bedeutung der Schlafdauer für das menschliche Leben lässt sich auf einen Satz herunterbrechen: **Wer weniger schläft, ist früher tot.** „Wir wissen seit diesem Jahr, dass mehr als zehn Jahre zu kurzer oder zu schlechter Schlaf an die Lebenserwartung geht“, sagt Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin. Doch wo beginnt der gesunde Schlaf? Die Amerikanische Schlafakademie spricht von einem gesunden Schlaf, wenn die Nachtruhe mehr als sieben Stunden dauert – völlig unabhängig vom Lebensalter. Ob sich guter Schlaf nur nach seiner Dauer bemessen lässt, wie zufrieden die Bundesbürger mit ihrer Nachtruhe sind und was sie für einen besseren Schlaf tun können: Die Krankenkasse Knappschaft liefert mit der repräsentativen Forsa-Umfrage Antworten auf diese Fragen. Insgesamt wurden 1516 Deutsche ab 18 Jahren befragt.

### Ein Drittel der Deutschen ist gefährdet

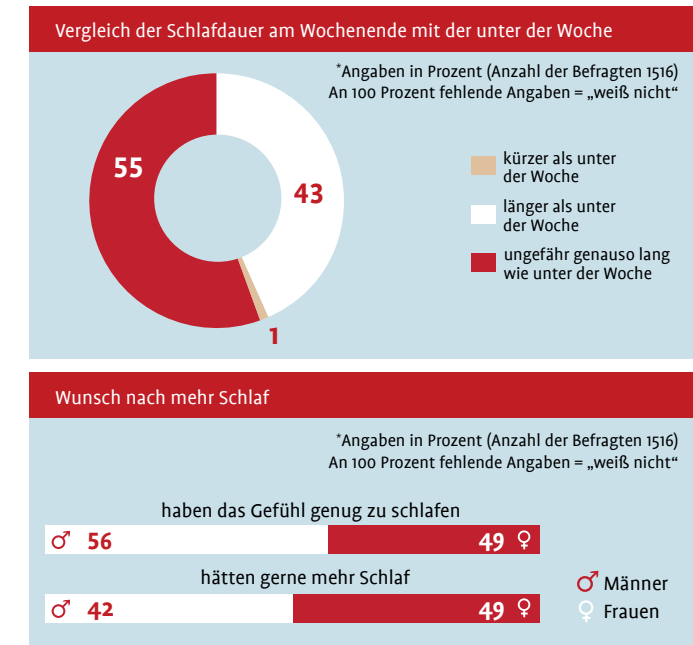
Also: Wie gut schläft Deutschland? Obwohl sieben Stunden als optimale Schlafdauer gelten, schlafen nur 65 Prozent der Befragten in einer durchschnittlichen Nacht unter der Woche sieben Stunden und länger. Im Umkehrschluss bedeutet das: Ein Drittel der Deutschen schläft zu wenig und gefährdet so auf lange Sicht seine Gesundheit. Innerhalb dieser Gruppe variiert die Schlafdauer noch einmal erheblich. 25 Prozent der Befragten schlafen durchschnittlich sechs Stunden, neun Prozent kommen nur auf bis zu fünf. Gemessen an der Empfehlung des Amerikanischen Schlafinstituts ist das viel zu wenig.

Bei vielen sammelt sich demnach unter der Woche ein Schlafdefizit an. Im Idealfall gleichen Betroffene dieses Defizit am Wochenende wieder aus, indem sie länger schlafen. Dieses Nachholen ist aber nicht immer möglich: „Wir sollten da zwischen einem einfachen und einem chronischen Schlafdefizit unterscheiden. Wer mal zwei Nächte weniger Schlaf bekommt, kompensiert das schnell. Ein chronisches Schlafdefizit lässt sich nicht so schnell oder vielleicht auch gar nicht ausgleichen“, sagt der Knappschaftsexperte Dr. Sven-Olaf Schneider, Leitender Oberarzt und Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin der Kliniken Essen-Mitte.<sup>1</sup>



### Viele Deutsche holen Schlaf nicht nach

Laut der Umfrage der Knappschaft schaffen es immerhin 43 Prozent der Bundesbürger, am Wochenende Schlaf nachzuholen. Mit 55 Prozent bleibt aber die Mehrzahl der Befragten ihrer werktäglichen Schlafdauer treu. Für viele Deutsche bedeutet das: Sie bekommen regelmäßig zu wenig Schlaf und gefährden so ihre Gesundheit. Dabei fällt auf, dass Männer öfter als Frauen glauben, ausreichend viel zu schlafen. Deutlich häufiger als der Durchschnitt meinen dies außerdem ältere Bürger ab 60 Jahren und Befragte, die werktags durchschnittlich mindestens acht Stunden schlafen.



<sup>1</sup>Zu den Kliniken Essen-Mitte gehören die Krankenhäuser Evang. Huysens-Stiftung in Essen-Huttrop und das Knappschafts-Krankenhaus in Essen-Steele.

# Um den Schlaf gebracht

## Was die Deutschen wachhält

**—** Guten Schlaf erkennt man leicht: „Er sollte als erholungsam empfunden werden. Bestenfalls denken Sie gar nicht an ihn“, sagt Dr. Schneider. Wie oft aber denken die Deutschen an ihren Schlaf? Die gute Nachricht ist: Drei Viertel der Bundesbürger finden ihren Schlaf gut bis sehr gut. Sie schlafen einfach und nehmen den Schlaf kaum wahr. Für das andere Viertel ist der Schlaf hingegen stark präsent. Sie beschreiben ihn als schlecht oder sehr schlecht und sehen sich zu einer ständigen Auseinandersetzung gezwungen.

### Stress, Lärm und Sorgen verhindern eine ruhige Nacht

Die Ursachen für die Schlafprobleme der Deutschen sind vielfältiger Natur. Zwei Drittel geben an, dass Sorgen und Gedanken sie am Schlaf hindern. Sie grübeln und verfangen sich in Gedanken spiralen, die sich mitunter die ganze Nacht drehen und den Schlaf stören: Ist der Job sicher? Schaffen die Kinder die Schule? Wird der Vater wieder gesund? Mit der Nervosität vor besonderen Ereignissen verhält es sich ganz ähnlich. 45 Prozent der Deutschen sagen, dass sie vor einem solchen Anlass weniger gut schlafen können. Laute Umgebungsgeräusche wie Straßenlärm oder zu laute Nachbarn lassen ein Drittel der Deutschen hin und wieder nicht schlafen. Stress und Erschöpfung halten 29 Prozent der Befragten

zwangsweise wach. „Die aktuelle Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin steht unter dem Titel ‚Die schlaflose Gesellschaft‘. Wir haben viele äußere und gesellschaftlich bedingte Umstände, die einen ausreichenden Schlaf behindern“, ordnet Dr. Schneider die Schlafprobleme der Deutschen ein.

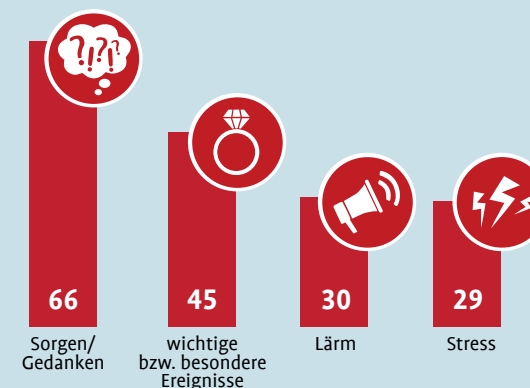
### Frauen schlafen schlechter

Wer sich die Qualitätsunterschiede der Nachtruhen im Detail anschaut, kann auch hier einen Unterschied zwischen den Geschlechtern erkennen. Frauen sagen häufiger als Männer, dass sie nicht gut schlafen können. Beispielsweise sorgen sie sich mehr, sind nervöser, wenn ein besonderes Ereignis bevorsteht oder Vollmond ist.

Dass Frauen und Männer oft ganz unterschiedlich schlafen, kann Dr. Schneider bestätigen: Gerade Frauen mittleren Lebensalters hätten gegenüber gleichaltrigen „Männern überdurchschnittlich oft Ein- und auch Durchschlafstörungen. Ursächlich sind dafür unter anderem die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Bei ihnen treten nachts auch vermehrt Hitzewallungen auf, die den Schlaf stören.“ Schwangere Frauen hätten ebenfalls einen anderen Schlaf als gleich alte Männer.

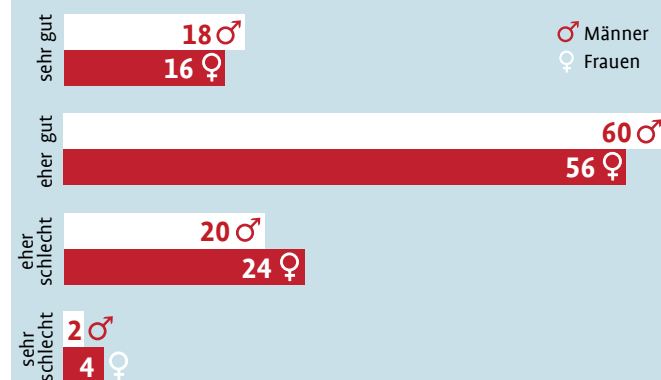
### Ursachen schlechten Schlafes\*

\*Angaben in Prozent (Anzahl der Befragten 1516)  
Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich



### Beurteilung der Qualität des eigenen Schlafes\*

\*Angaben in Prozent (Anzahl der Befragten 1516)



# Das Syndrom der rastlosen Beine

## Warum Schlafstörungen in unserer Gesellschaft zunehmen

Manchmal ist es unbegreiflich. Man wacht morgens auf und fühlt sich genauso müde wie am Abend zuvor – als hätte es die Nacht dazwischen nicht gegeben. Der Tag ist gelaufen, bevor er überhaupt begonnen hat. Wer diese Situation kennt, ist nicht alleine: 53 Prozent der Deutschen kämpfen hin und wieder mit dem Problem und machen die größte Gruppe unter den Schlafstörungen aus.

### Sechs Störungen, ein Leid

Eine Mattheit nach sieben Stunden Schlaf oder generell schlechter Schlaf deutet oftmals auf eine Schlafstörung hin. Die Mediziner unterscheiden sechs große Gruppen der Schlafstörungen: Insomnier haben Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen oder werden zu zeitig wach. Andere kämpfen mit schlafbezogenen Atemaussetzern oder haben mit Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen zu tun, weil sie zum Beispiel Schichtarbeiter oder Pilot sind. „Die vierte Gruppe hat während des Schlafs Bewegungsstörungen – das Syndrom der unruhigen Beine gehört dazu. Eine weitere Art der Schlafstörung haben die Parasomnier, die zum Schlafwandeln im Tiefschlaf oder zu

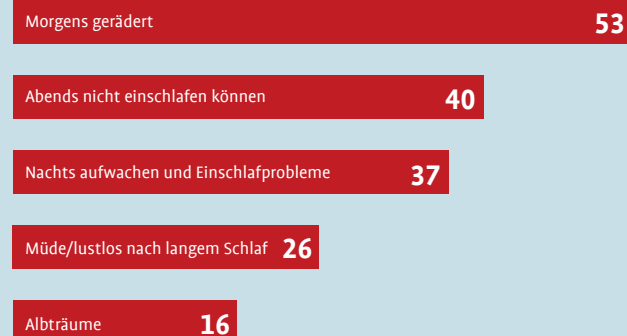
Bewegungen im Traumschlaf neigen. Zur sechsten und letzten Gruppe gehören die immer Müden, deren Schlafhormone über die Wachhormone dominieren. Sie brauchen trotz normalem oder langem Nachtschlaf zum Teil noch mehr als vier Stunden Schlaf am Tag“, sagt Prof. Dr. Fietze.

### Alltagsprobleme beeinflussen Schlaf enorm

Die beschleunigte Gesellschaft ist längst bis in deutsche Schlafzimmer vorgedrungen. Denn unregelmäßige Arbeitszeiten und steigender beruflicher oder privater Druck haben großen Einfluss auf die Schlafqualität. „Wenn ich in meinen Genen die Wahrscheinlichkeit trage, eine Schlafstörung zu bekommen, dann passiert das zu 50 Prozent zufällig und zu 50 Prozent durch auslösende Faktoren. Wenn ich Glück habe, geschieht aber auch gar nichts. Nicht jede Erkrankung, die man bekommen kann, muss auch ausbrechen. Der häufigste Auslöser bei Schlaflosigkeit ist Stress. Aber auch Schichtarbeit, eine Vollnarkose und der durch Neugeborene gestörte Schlafrhythmus können zur Schlafstörung führen. Drogen und Alkohol sind ebenfalls potente Auslöser“, sagt Prof. Dr. Fietze.

### Schlafqualität

\*Angaben in Prozent (Anzahl der Befragten 1516)  
Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich



# Aufreibende Tage, quälende Nächte

## Probleme beim Ein- und Durchschlafen – und wie Betroffene damit umgehen

Wieder wandert der Blick zum Wecker. Es müssen Stunden vergangen sein, doch die Ziffern des Displays zeigen, dass seit dem letzten Blick nur wenige Minuten vergangen sind. Der Schlaf will nicht kommen. Das Gegenteil ist der Fall: Die Frustration dominiert das Denken. Von gutem Schlaf sind die Insomnierer, die größte Gruppe der Schlafgestörten, in diesem Moment weit entfernt. Dieser zeichnet sich durch eine kurze Einschlafdauer aus: 10 bis 15 Minuten sind ideal. Etwas mehr als die Hälfte der Deutschen benötigt laut der vorliegenden Umfrage der Knappschaft bis zu 15 Minuten, um Schlaf zu finden. Rund jeder zehnte Bundesbürger braucht mehr als eine halbe Stunde zum Einschlafen oder länger.

Was die Deutschen machen, wenn sie nicht einschlafen können? Sie tun etwas, um sich abzulenken: Mit 26 Prozent lesen die meisten Befragten in so einem Fall. Weitere 23 Prozent sehen fern und mehr als jeder Fünfte folgt der Empfehlung der

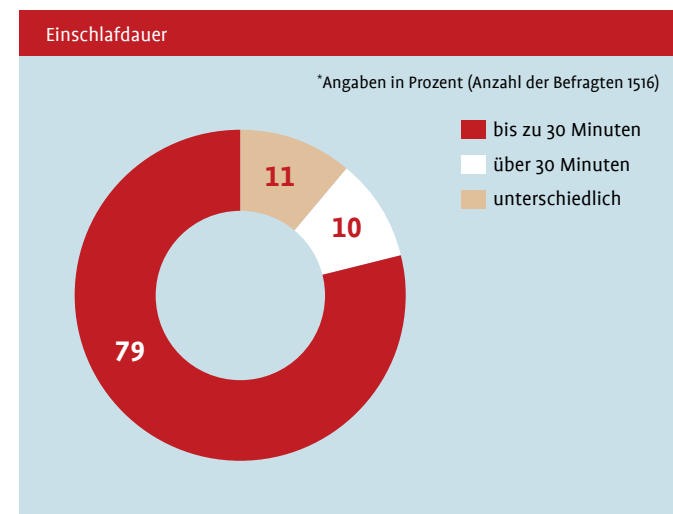
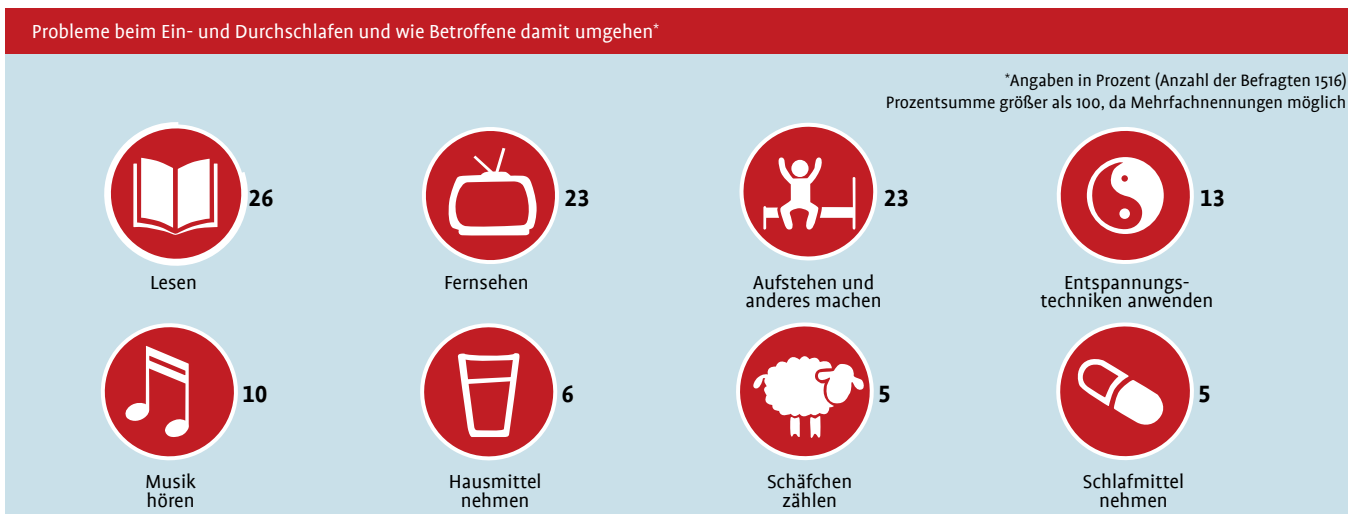
Schlafmediziner: Wer nicht schlafen kann, sollte aufstehen und etwas ganz anderes machen.

### Vom Wachbleiben zur chronischen Schlafstörung

Treten die Ein- oder Durchschlafstörungen selten auf, stellen sie kein Problem dar. Bedenklich werden sie erst bei regelmäßigem Auftreten. „Wenn man wenigstens dreimal pro Woche mehr als 30 Minuten zum Einschlafen braucht, spricht man von einer Einschlafstörung. Eine Durchschlafstörung ist gegeben, wenn ich mindestens dreimal pro Woche nachts länger als 30 Minuten zum Wiedereinschlafen benötige. Das frühmorgendliche Erwachen ohne wieder einschlafen zu können ist die dritte Form der Insomnie“, sagt Prof. Dr. Fietze. Kommt es über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen zu diesen Symptomen, liegt laut Experten eine chronische Schlafstörung vor.

### Der schlechte Ruf der Schlaftablette

Wer annimmt, dass Betroffene schnell zu Medikamenten greifen, um dem Schlaf nachzuhelfen, liegt nicht richtig. Laut Umfrage greifen nur fünf Prozent der Deutschen auf Schlafmedikamente zurück: Davon nutzen vier Fünftel rezeptfreie Medikamente wie Baldrian, das mit weitem Abstand das beliebteste rezeptfreie Mittel bei Schlafstörungen ist. Und nur ein Prozent nimmt verschreibungspflichtige Medikamente. Laut Prof. Dr. Fietze ist die Einnahme eine legitime Erleichterung: „Schlaftabletten sind die Medikamente mit dem schlechtesten Ruf. Selbst ein Chemotherapeutikum gegen Krebs steht besser da, obwohl es extrem viele Nebenwirkungen macht. Schlaftabletten werden immer in die gleiche Schublade gesteckt: Die machen abhängig – und damit ist die Auseinandersetzung auch schon wieder beendet.“ Seine Erfahrung sei, dass man chronische Schlafstörungen auch chronisch therapieren müsse.





# Schlaf als Krebsvorsorge

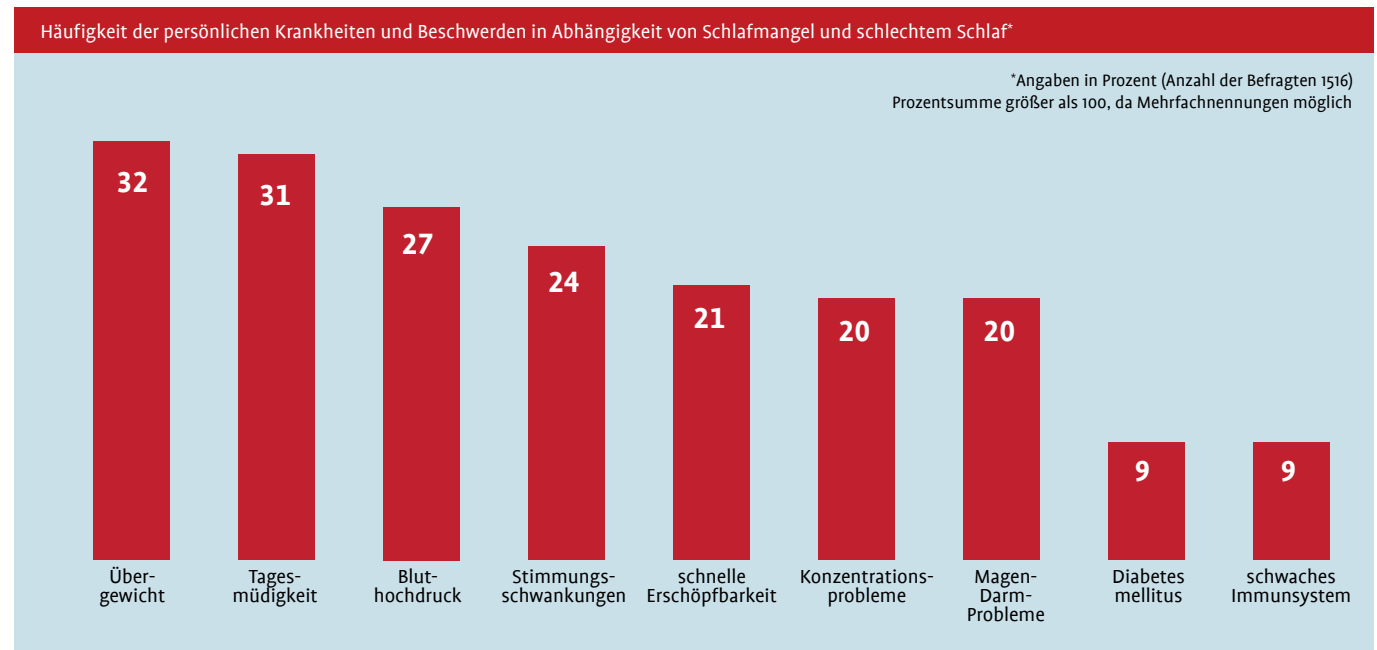
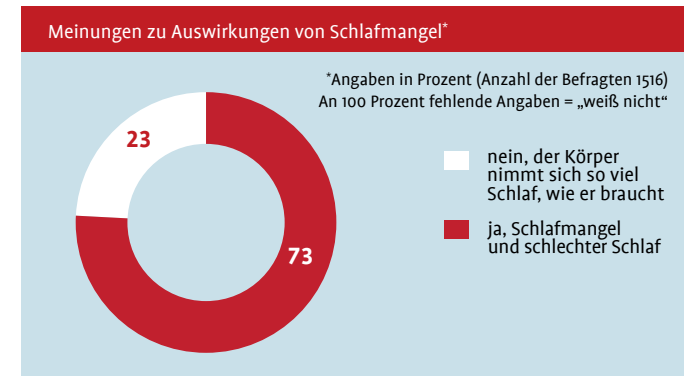
## Die körperlichen Folgen des Wachbleibens im Überblick

**Schlafmangel hat kurzfristige und langfristige Folgen.** „Es kommt zu Konzentrationsstörungen. Viele Menschen verspüren eine starke Tagesmüdigkeit, gähnen andauernd und leiden unter einer Schläfrigkeit, die dazu führen kann, dass sie gegen ihren Willen einschlafen“, sagt Dr. Schneider über die unmittelbaren Folgen eines Schlafdefizits. Doch auf Dauer kann fehlender Schlaf auch schwere körperliche Folgen nach sich ziehen: „Wenn ich nur vier oder fünf Stunden schlafe, werden unter anderem vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Es kommt zu einer Mehrbelastung des Herz-Kreislauf-Systems und aller anderen Körperfunktionen. Darüber hinaus wissen wir, dass sich das Immunsystem im Schlaf regeneriert. Tut es das nicht, bekommt der Mensch schneller einen Infekt. Wenn ich sowieso eine genetische Wahrscheinlichkeit habe, eine Tumorerkrankung zu bekommen, dann steigt durch den Schlafmangel auch das Risiko, Krebs zu bekommen“, sagt Prof. Dr. Fietze.

### Gewichtszunahme, Bluthochdruck und Diabetes

Drei Viertel der von der Krankenkasse Knappschaft Befragten liegen also mit der Annahme richtig, dass Schlafmangel und schlechter Schlaf über einen längeren Zeitraum hinweg ein Problem für die Gesundheit sei. Die repräsentative Befragung zeigt auf, dass Menschen, die unter der Woche bis zu sechs Stunden schlafen, häufiger als der Durchschnitt aller

Befragten unter Übergewicht leiden. Gleiches gilt für Tagesmüdigkeit und Bluthochdruck. Auch Dr. Schneider kann die körperliche Belastung durch Schlafmangel bestätigen: „Schlafmangel führt auch zu einem gesteigerten Appetit und einer Gewichtszunahme. Betroffene laufen Gefahr, im Anschluss an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.“ Ferner hat die Umfrage der Knappschaft ergeben, dass Personen, die schlecht schlafen, unter fast allen abgefragten Krankheiten und Beschwerden häufiger leiden als gute Schläfer.



# Guter Schlaf auf Kasse?

Doch, das geht!

■ Schlechter Schlaf macht krank – und viele Deutsche sind betroffen. Die Krankenkasse Knappschaft hilft dabei, das zu ändern. „Wir unterstützen unsere Versicherten, einen guten Schlaf zu finden. Auch wer sich einer gesunden Nachtruhe erfreut, profitiert von unseren vielfältigen Angeboten. Denn auch Gesundheitskurse können zum Beispiel einen ausgeglichenen Schlaf stärken“, sagt Bettina am Orde, Geschäftsführerin der Knappschaft.

Krankenkassen kommt bei der Aufklärung über Schlafstörungen eine zentrale Rolle zu: „Sie können vor allem informieren. Broschüren oder Flyer helfen genauso wie Informationsveranstaltungen. Auch Kurse und Seminare zur Schlafhygiene oder zu Entspannungstechniken erachte ich als sinnvoll. Gleiches gilt für Vermittlungsbemühungen, mit denen die Kassen die Patienten zum Spezialisten bringen“, sagt Dr. Schneider.

## „Fit in die Zukunft“

Die Knappschaft verfügt nicht nur über ein großes Experten-Netzwerk, sondern bietet ihren Versicherten unter dem Motto „Fit in die Zukunft“ auch Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung oder Bewegung.

„Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und wollen den Versicherten in seiner Verantwortung stärken“, sagt am Orde.

Welche Maßnahme der Einzelne sofort umsetzen kann, erklärt Dr. Schneider: „Schlafen Sie am besten in einem Raum, wo Licht oder Geräusche nicht stören. Die Temperatur sollte dort nicht zu hoch sein. Ferner kann man mit Verhaltensmaßnahmen den Schlaf fördern. Das heißt, dass man sich nach den Aktivitäten des Tages eine echte Erholungspause nimmt: spazieren geht, Entspannungsübungen macht oder Musik hört. Ritualisieren Sie Ihre Zu-Bett-geh-Phase, schaffen Sie gewohnte Abläufe. Diese und viele weitere Maßnahmen werden unter dem Begriff Schlafhygiene zusammengefasst.“

## Nachtruhe im Schlaflabor

Zudem bietet die Knappschaft die Möglichkeit, die eigene Nachtruhe in einem der zahlreichen Schlaflabore untersuchen zu lassen. Diese helfen Versicherten weiter, die bereits alle Tipps ausprobiert haben, trotzdem aber noch nicht schlafen können. Ihr Schlaf werde in solchen Labors akribisch analysiert, sagt Prof. Dr. Fietze: „Erst einmal messen wir dort die Hirnströme, die Augenbewegungen und den Muskeltonus mit

Elektroden auf dem Kopf. Eigentlich könnten wir diese Messungen überall durchführen, doch wir wollen den Schlafenden sehen. Das geht derzeit nur mit der Technik im Schlaflabor. Bewegungen, knirschende Zähne oder das Schlafwandeln führen zu Fehlsignalen bei der Messung, die wir richtig deuten müssen. Dabei sind wir auf Videometrie angewiesen. Darüber hinaus messen wir die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und die Beinbewegung und bringen die Daten mit dem Schlaf der Patienten zusammen.“

## Die Knappschaft im Überblick

Die Krankenkasse Knappschaft gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Mit rund 1,7 Millionen Versicherten zählt sie zu den größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland.

Sie ist „offen für alle“ und damit unabhängig vom Beruf eine frei wählbare Krankenkasse. Die Knappschaft unterhält bundesweit über 100 Geschäfts- und Beratungsstellen. Die vollständige Leistungsübersicht und weitere Infos unter:

[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de) und [www.doch-das-geht.de](http://www.doch-das-geht.de)



# Experteninterview

mit dem Schlafmediziner Dr. med. Sven-Olaf Schneider



Wenn die Gedanken kreisen und der Stress des Tages noch lange nachhallt, fällt vielen das Schlafen schwer. Kurzfristig geht der Schlafmangel an die Substanz, langfristig macht er krank. Im Interview erklärt Dr. med. Sven-Olaf Schneider, leitender Oberarzt und Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Pneumologie, Allergologie und Zentrum für Schlafmedizin des Krankenhauses Kliniken Essen-Mitte<sup>1</sup>, wie es zu Schlafstörungen kommt und was Betroffene dagegen tun können.

## Warum schläft der Mensch?

Die Frage ist noch nicht ganz geklärt. Wir wissen aber, dass Schlaf eine biologische Notwendigkeit ist. Er ist ein aktiver Prozess. Gedächtnisinhalte werden in der Nacht gefestigt. Auch die psychische Ausgeglichenheit ist an die Schlafqualität gekoppelt. Ist diese nicht gegeben, besteht ein erhöhtes Risiko einer depressiven Erkrankung.

## Was zeichnet einen guten Schlaf aus?

Der eigene Schlaf sollte als erholsam empfunden werden. Bestenfalls denken Sie gar nicht an Ihren Schlaf. Dann ist er wahrscheinlich gut.

## Gibt es ideale Rahmenbedingungen?

Es gibt schlaffördernde Umstände, die man gezielt beeinflussen kann. Schlafen Sie am besten in einem Raum, wo Licht oder Geräusche nicht stören. Die Temperatur sollte dort nicht zu hoch sein. Ferner kann man mit Verhaltensmaßnahmen den Schlaf fördern. Das heißt, dass man sich nach den Aktivitäten des Tages eine echte Erholungspause nimmt: spazieren geht, Entspannungsübungen macht oder Musik hört. Ritualisieren Sie Ihre Zu-Bett-geh-Phase, schaffen Sie gewohnte Abläufe. Diese und viele weitere Maßnahmen werden unter dem Begriff Schlafhygiene zusammengefasst.

## Wie wichtig ist die Regelmäßigkeit beim Schlafen?

Sehr wichtig, sonst kann es zu Störungen kommen. Ein Beispiel ist die Schichtarbeit. Die ständige Einflussnahme auf den Schlaf-Wach-Rhythmus durch Spät-, Früh- und Nachtschichten in schneller Abfolge kann schnell zu einem Schlafdefizit führen – mit körperlichen Folgen. Nicht alle Menschen können sich auf unregelmäßige Schlafzeiten einstellen.

## Drei Viertel der Deutschen glauben, dass sich Schlafmangel negativ auf die Gesundheit auswirkt. Können Sie das bestätigen?

Ja, es gibt eindeutige Zusammenhänge. Die angesprochenen Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Schlafmangel führt auch zu einem gesteigerten Appetit und einer Gewichtszunahme. Betroffene laufen Gefahr, im Anschluss an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

## Welche Symptome machen sich bei einem Schlafdefizit bemerkbar?

Es kommt zu Konzentrationsstörungen. Viele Menschen verspüren eine starke Tagesmüdigkeit, gähnen andauernd und leiden unter einer Schläfrigkeit, die dazu führen kann, dass sie gegen ihren Willen einschlafen.

<sup>1</sup> Zu den Kliniken Essen-Mitte gehören die Krankenhäuser Evang. Huysens-Stiftung in Essen-Huttrop und das Knappschafts-Krankenhaus in Essen-Steele.

**Wie schnell können Menschen ein Schlafdefizit ausgleichen?**

Da sollten wir zwischen einem einfachen und einem chronischen Schlafdefizit unterscheiden. Wer mal zwei Nächte weniger Schlaf bekommt, kompensiert das schnell. Ein chronisches Schlafdefizit lässt sich nicht so schnell oder vielleicht auch gar nicht ausgleichen.

**Bei Schlafproblemen versuchen Krankenkassen, Hilfestellung zu geben, so auch die Knappschaft. Welche Angebote finden Sie besonders sinnvoll?**

Krankenkassen können vor allem informieren. Broschüren oder Flyer helfen genauso wie Informationsveranstaltungen. Auch Kurse und Seminare zur Schlafhygiene oder zu Entspannungstechniken erachte ich als sinnvoll. Gleiches gilt für Vermittlungsbemühungen, mit denen die Kassen die Patienten zum Spezialisten bringen.

**Schlafen Frauen und Männer eigentlich gleich?**

Nein, nicht unbedingt. Menschen ab dem mittleren Lebensalter werden zwar häufig anfälliger für Schlafstörungen. Frauen dieser Altersklasse haben aber gegenüber Männern überdurchschnittlich oft Ein- und auch Durchschlafstörungen. Ursächlich sind dafür unter anderem die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Bei ihnen treten nachts auch vermehrt Hitzewallungen auf, die den Schlaf stören. Schwangere Frauen haben ebenfalls einen anderen Schlaf als gleich alte Männer.

**Wird der Schlaf also mit zunehmendem Alter schlechter?**

Nein, so definitiv kann man das nicht sagen. Bei vielen alten Menschen ist der Schlaf zwar schlechter, aber dies ist keine biologische Zwangsläufigkeit. Richtig ist, dass es mit zunehmendem Alter zu Veränderungen des Tag-Nacht-Rhythmus kommt. Alte Menschen gehen häufig früher zu Bett, wachen dafür aber auch früher auf. Bei nachlassender Beweglichkeit fehlt den Menschen auch eine ausreichende Dosis Tageslicht, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus eine wichtige Rolle spielt. In vielen Fällen sind es aber auch Krankheiten wie nächtliches Wasserlassen oder Nebenwirkungen von Medikamenten, die den Schlaf stören. Aber es gibt eben auch gesunde 80-Jährige, die gut schlafen.

**Wie würden Sie das gesellschaftliche Verhältnis zum Schlaf beschreiben?**

Die aktuelle Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin steht unter dem Titel „Die schlaflose Gesellschaft“. Wir haben viele äußere und gesellschaftlich bedingte Umstände, die einen ausreichenden Schlaf behindern. Manche Menschen haben ungünstige Arbeitszeiten, andere machen häufig Dienstreisen auch über Zeitzonen hinweg.

**Leben wir dann generell gegen unsere innere Uhr?**

Klar, zum Teil überlisten wir unsere innere Uhr. Ein Beispiel: Schüler haben einen zu frühen Schulbeginn. Dabei ist es längst erwiesen, dass sie in der ersten Stunde kaum etwas lernen. Letztendlich hat diese Entwicklung auch mit der Verfügbarkeit von Licht zu tun. Wir können unsere Tage beliebig lang werden lassen. Hätten wir kein künstliches Licht, würde sich manche Frage so gar nicht stellen.

**Ist es nicht auch so, dass Schlaf heutzutage mit einer fehlenden Leistungsbereitschaft verbunden wird?**

Wir sind in unserer westlichen Gesellschaft permanent gefordert. Wir sollen ständig verfügbar und leistungsbereit sein. Die modernen Kommunikationsmittel wie Telefon, E-Mail oder soziale Netzwerke verschärfen dieses Problem. Menschen erledigen dienstliche Aufgaben auch noch daheim bis spät in die Nacht. Das verändert auch das Verhältnis zum Schlaf. Während woanders Nickerchen und Siesta legitim sind, werden Schlafpausen in Deutschland weniger toleriert und mit fehlender Leistungsbereitschaft gleichgesetzt. Ob es zu einer Veränderung der Einstellung unserer Gesellschaft kommen wird, wird sich zeigen.

# Unsere Experten



■ **Dr. med. Sven-Olaf Schneider** ist seit 2010 leitender Oberarzt und Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Pneumologie, Allergologie und Zentrum für Schlafmedizin der Kliniken Essen-Mitte. Er ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und hat 2008 die Zusatzbezeichnung „Schlafmediziner“ erlangt. Zu den Kliniken Essen-Mitte gehören die Krankenhäuser Evang. Huysens-Stiftung in Essen-Huttrop und das Knappschafts-Krankenhaus in Essen-Steele.



■ **Prof. Dr. Ingo Fietze** ist Oberarzt an der Charité-Universitätsmedizin in Berlin und leitet dort seit 2005 das Interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum der Klinik für Kardiologie und Angiologie. Außerdem ist Prof. Dr. Fietze Vorstandsvorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf. Als Buchautor und Mitbegründer der Schlafakademie Berlin bringt er das Thema des gesunden und gestörten Schlafes in die breite Bevölkerung.



## **Impressum**

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Marketing  
in Zusammenarbeit mit allen Abteilungen,  
Fachabteilungen und Referaten  
Pieperstraße 14–28, 44789 Bochum

**[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)**

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des  
Herausgebers gestattet.

Bildnachweis:  
Titelbild, S. 11: shutterstock.com  
S. 4: Knappschaft-Bahn-See  
S. 13 oben: Udo Geisler Photographie, Essen  
S. 13 unten: Illing und Vossbeck Fotografie

Stand: März 2016